Консультация для родителей

 «Позаботимся о зрении детей. Гимнастика для глаз»

В дошкольном возрасте у ребенка идет интенсивное развитие всего организма, в том числе и органов **зрения**. В этот период развития ребенку свойственно проявлять любопытство, малыши с удовольствием смотрят телепередачи, интересуются компьютером. Именно то, что **глаза детей** подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, должно нас, взрослых особо настораживать.

Необходимо помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды, и предотвратить ухудшение **зрения у малыша**. Мы рекомендуем **родителям** больше внимания уделять осанке ребенка, если ребенок сидит с "кривой" спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое провоцирует проблемы со **зрением**.

Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном телевизора лучше всего не сбоку, а, напротив, на расстоянии 3 метров.

Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как **глаз** вынужден будет постоянно менять фокус, и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.

В зависимости от возраста есть определенные временные ограничения при просмотре телевизора, или занятий на компьютере. Так, самым маленьким рекомендуется в день не более 10 минут просмотра мультиков. В среднем дошкольном возрасте это 15 минут, в старшем – не более 20 минут. Регулярно проводите с ребенком **гимнастику для глаз**. Превратите это в ежедневную увлекательную игру, и тогда это будет и интересно, и полезно, и безопасно для здоровья ребенка.











*20 апреля 2018 года*

*Сайруллина Регина Равильевна*